





# Den „Monolog im Kopf“ erkennen, stoppen, „auskontern“. Teil 2

**Das Muster:** Ein Ereignis → löst einen „Monolog im Kopf“ aus, → dieser führt zu Reaktionen in Gefühlen, Gedanken, Verhalten, Körperreaktionen. Ändert sich der „Monolog im Kopf“, ändert sich zwar nicht das Ereignis, wohl aber die Reaktion.

**Zur Weiterarbeit:** Schauen Sie, welcher „Miesmacher“ in Ihnen zu Wort kommt. Das muss nicht jeder sein.

Identifizieren Sie dann Ihre inneren Monologe, entwickeln Sie „Kontersprüche“ und wenden Sie sie an, wenn sich die Miesmacher melden.

Meine „Subpersönlichkeiten“	<b>Der Sorgenmacher</b> 	<b>Der Kritiker</b> 	<b>Das Opfer</b> 	<b>Der Perfektionist</b> 
Situation				
Reaktion in: – Gedanken – Gefühlen – Verhalten – Körperreaktionen				
Gewünschte Reaktion				
Identifizierte negative Gedankenmuster (Miesmacher)				
Positive Gegenaussage (Mutmacher)				

Positive Aussagen über sich selbst beginnen oft mit „Ich kann / darf / bin / werde...“. Sie wertschätzen, akzeptieren und ermutigen.

Sie bleiben optimistisch und geben nicht auf. Sie sind zurückhaltend in Wertungen und Vergleichen.

Tipps zur Formulierung: Keine Negativsätze, Gegenwartsform, Ich-Sätze. Entscheidend: Glauben Sie nicht länger den Miesmachern, sondern den Mutmachern!